



# **CATÁLOGO DE PRODUCTOS 2020**



## TA-001 HARINA DE AMARANTO

**Origen :** Puebla

**Ingredientes:** Amaranto tostado y molido en Molino de Piedra

**Presentación:** Bolsa compostable de 100 grms, con etiqueta frontal y posterior. Bolsa sostenible, fácil de exhibir, almacenar y manejar. Resistente a cambios de temperatura, sellada a calor.

**Propiedades:** Excelente fuente de Aminoácidos esenciales, en especial Lisina, presente en pocos alimentos, de alto valor biológico, altamente asimilables, para ser entonces fuente de Proteína de origen vegetal. Fuente de Acido Fólico, para evitar malformaciones. Su índice glucémico es bajo, por lo que lo pueden consumir los Diabéticos. Su componente principal (59%) son Hidratos de Carbono, la mayoría en forma de Almidón, no acompañado de Gluten, como ocurre con otros cereales. Fibra del 7% al 15%, que permite el buen funcionamiento del intestino y el buen cuidado de la microbiota o flora intestinal. Alto en minerales como Calcio, Magnesio, Hierro, Zinc , Selenio y vitaminas del grupo B1, B2, B3, B, A y C . Rico en Escualeno, sustancia grasa antioxidante, para hacer frente a los radicales libres, con efecto protector sobre piel, aparato circulatorio y digestivo y además contiene Lunasin, una proteína que evita el crecimiento caótico de las células. Tiene ácidos grasos omega 3 y 6, que mantienen el colesterol HDL (llamado bueno) en niveles altos mientras disminuyen el de LDL (colesterol malo).





### Beneficios:

1. **Aumenta el Rendimiento Físico y Mental.** Su bajo índice glucémico lo convierte en un buen alimento para el cerebro. Sus hidratos de carbono complejos, la fibra vegetal y sus proteínas contribuyen, en conjunto, a facilitar un suministro constante de glucosa a las neuronas.
2. **Es Amigo del Corazón.** Regula los niveles de colesterol sanguíneo impidiendo la reabsorción del colesterol que produce la bilis. El amaranto es más rico en grasas que la avena y estas son de gran calidad, principalmente poliinsaturadas. Por todo ello es un alimento cardiosaludable. Además, posee compuestos fenólicos, de efecto antioxidante, y Betasitosterol, que contribuye a disminuir el colesterol. Estos compuestos también son útiles en casos de hiperplasia benigna de la próstata.
3. **Huesos más fuertes.** La combinación de calcio, magnesio y fósforo fortalece el sistema óseo y contribuye a proteger frente a la osteoporosis.
4. **Benéfico para pacientes con enfermedad celíaca y en personas autistas,** es un excelente apoyo para pacientes geriátricos y con problemas de desnutrición por su alto valor nutritivo. Gracias a su bajo contenido de grasas, el amaranto es ideal para ser incluido en dietas para adelgazar ( UNISIMA.COM ) .

**Usos:** Preparación de bebidas nutritivas, cocina, galletas, tortitas, para espesar sopas y salsas, empanizado de carnes, atoles, croquetas , albóndigas y combinaciones varias con otros cereales.

**Precauciones:** En caso de preparar bebidas vegetales, tener cuidado pues se libera Acido Oxálico, contraindicado en pacientes que padecen Gota, Artritis reumatoide o enfermedad renal. Se han reportado alergias al Amaranto. Al ser molido en harina, incrementa su Índice Glucémico, (De 35 incrementa a 65) pues en harina es más digerible que en grano. Sin embargo, su nivel sigue siendo bajo en comparación a otros cereales.

**Ventajas competitivas:** La harina es más versátil y digerible que el grano tostado de Amaranto

**ESTE PROYECTO ESTA RESPALDADO**





## TA-002. HORCHATA DE CACAO

**Origen:** Chiapas y Puebla

**Ingredientes:** Avena, Amaranto y Cacao

**Presentación:** Bolsa mixta laminada, sellada térmicamente, conteniendo 250 grms de polvo medianamente obscuro. Soluble y homogéneo en la integración de sus ingredientes.

**Propiedades:** El Amaranto aporta a la mezcla Proteínas, Carbohidratos, Calorías, Calcio, Fosforo, Potasio, Hierro, Vitaminas A,B y C, Metionina, Lisina y Cisteina. La Avena aporta Fibra, grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, Magnesio y Manganeso. El Cacao además nos aporta polifenoles y Cobre.

**Beneficios:** La mezcla de las tres harinas logra una interesante Sinergia alimenticia, en donde la suma de las partes es mayor al aporte de cada uno de sus componentes. Entre los beneficios de la avena tenemos los ya mencionados de bajar el colesterol malo, controlar los niveles de azúcar en sangre y bajar la presión arterial. También ayuda a regular los movimientos intestinales y mantener el peso adecuado, poder antidepresivo y consumir avena regularmente ayuda a reducir la fatiga. Por otra parte, los beta-glucanos que contiene la avena nos ayudan a engrosar los músculos del corazón, minimizando el riesgo al ataque al mismo. La avena tiene propiedades antifúngicas y reduce el riesgo de padecer diabetes del tipo 2. Los beneficios del Amaranto ya han sido extensamente comentados y del Cacao podemos agregar que contiene más de 50 nutrientes y componentes bioactivos como los polifenoles, que tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que nos protegen y aportan beneficios sobre la salud, especialmente la cardiovascular. Además, este alimento nos da energía, contribuye a mantener el peso ideal y mejora el estado de ánimo.



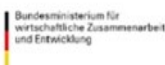
**Usos:** Puede utilizarse para la elaboración de bebidas frías como Horchata, calientes como atole, base para preparación de Hot Cakes, adicionando huevo, leche y polvo para hornear, así como pasteles, galletas y crepa.

**Precauciones :** La avena al ser un cereal considerado con de mediana a alta concentración de gluten puede aportar este elemento a la dieta, problema que se elimina al menos en un 70% al hervir el producto final .

**Ventajas competitivas:** Producto vegano, El manejar el producto sin azúcar nos permite entrar a un mercado en crecimiento de personas preocupadas por este aspecto. El sabor es agradable al gusto y su presentación le permite ser bastante versátil. En el mercado no hay mezclas de estos tres elementos, solamente de dos de ellos.



ESTE PROYECTO ESTA RESPALDADO





Mezcla Natural de 3 elementos considerados como **Super Foods**:

**Avena:** Para empezar contiene muchas fibras, lo que es esencial para el buen funcionamiento de los intestinos. Forma un especie de lubricante en los intestinos que ayuda a la digestión de los alimentos. Es muy bueno para el metabolismo de cada uno. Es rico en vitamina B1, magnesio, fósforo. Es bueno para el colesterol, mantiene el nivel del azúcar en la sangre estable y ayuda a reducir el riesgo de problemas cardíacos. Estudios han demostrado que incluso reduce el riesgo de cáncer de intestinos hasta un 41%, si se consume regularmente .

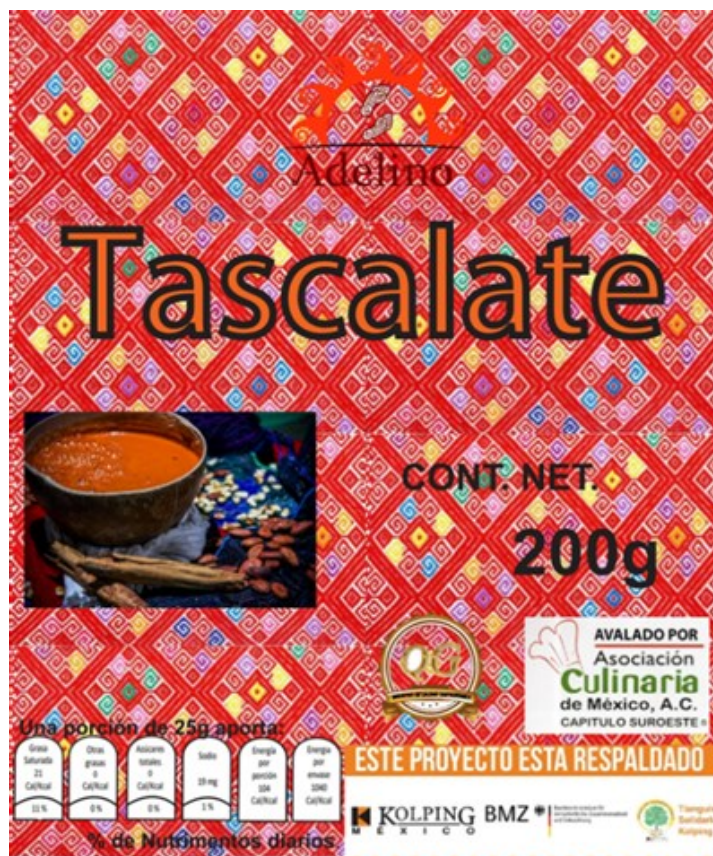
**Amaranto:** Se consume principalmente en cápsulas, sin embargo, la raíz se puede comer cruda, cocinada al vapor, en infusiones, jugos, licuados y polvos. Cultivado por los Aztecas desde hace más de ocho mil años. Este delicioso ingrediente es nativo del continente americano. Su popularidad ha sido tal que actualmente se produce en África, India, China, Rusia y Sudamérica. La planta de donde proviene puede alcanzar hasta tres metros de altura. Es uno de los principales alimentos de las culturas de América, además del maíz, el frijol, y la chía. Se puede consumir en forma de aceite, en un licuado, acompañarlo con yogurt y fruta fresca.

**Cacao:** El cacao crudo (no el chocolate con leche y caramelo!) posiblemente es el alimento con mayor concentración de antioxidantes que existe! Su concentración de flavonoides (un tipo de antioxidante) es tan alto que contiene 14 veces más que el vino tinto y 21 veces más que el té verde. También es muy alto en magnesio el cual es uno de los minerales que con más frecuencia carece en la dieta moderna. Asimismo este también es gran fuente de hierro.





# TA-003 TASCALATE VEGANO



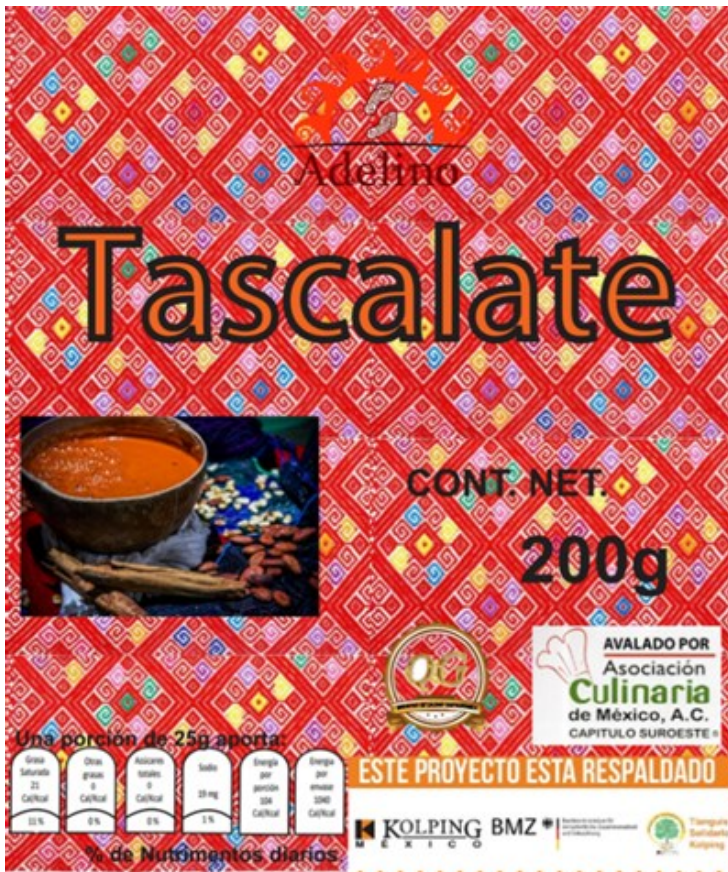
## Origen: Chiapas

Es una de las bebidas más conocidas y de mayor comercialización en Chiapas, además de ser una herencia ancestral de las etnias indígenas. Para su elaboración se necesita maíz, cacao, canela, tortillas y achiote, todos ellos dorados y molidos. Nuestra versión se maneja sin azúcar. De la combinación de estos ingredientes se obtiene un polvo rojizo al que se le añade el agua o a la leche.

**Ingredientes:** Maíz tostado, Cacao, Canela y Achiote

**Presentación:** Bolsa híbrida aluminizada conteniendo 250 grms de polvo color naranja ocre característico para preparar la conocida bebida chiapaneca.





**Propiedades:** La nixtamalización hace más digeribles las proteínas del maíz y permite disponer de la niacina que se encuentra en el grano, Además, la cal agrega calcio asimilable.” El cacao en la mezcla nos aporta antioxidantes, Magnesio, Teobromina y Riboflavinoides. La Canela aporta Calcio, Fibra y Manganeso. El manganeso es un mineral que ayuda al cuerpo a formar huesos fuertes, tejidos conectivos, hormonas sexuales y coagula apropiadamente la sangre. Ayuda a metabolizar la grasa y los carbohidratos, regula el azúcar en la sangre, absorbe el calcio y es esencial para una óptima función cerebral y nerviosa. También es un componente de la enzima antioxidante superóxido dismutasa, lo cual ayuda a neutralizar los radicales libres que pueden dañar las membranas celulares y el ADN. Los niveles adecuados de manganeso han sido relacionados con la prevención de la diabetes, artritis, epilepsia y hasta SPM. La Canela debe ser consumida por pacientes con Diabetes tipo 2, síndrome metabólico y resistencia a la insulina, pues mejora el metabolismo de la glucosa. El Cinamaldehído, contenido en la canela, es útil como potente quimiopreventivo contra el cáncer de cuello uterino, así como para restringir el crecimiento de células tumorales y mejorar la apoptosis (muerte de dichas células), los aceites en la canela proveen tres beneficios a la salud: cinamaldehído, acetato cinamil y alcohol cinamil. Las plaquetas ayudan a la sangre a coagular para evitar que la sangre fluya demasiado libre cuando una herida ocurre, pero el cinamaldehído ayuda a prevenir que coagule demasiado. El Achiote tiene las siguientes propiedades: Expectorantes, gracias a sus compuestos antiinflamatorios y antimicrobianos, ayuda a descongestionar las vías respiratorias, combatiendo afecciones como el asma, la gripe, la tos, los resfriados, la bronquitis y la neumonía. Afrodisíacas, desde tiempos muy lejanos, esta especia ha sido considerada como un poderoso estimulante sexual que beneficia tanto a hombres como a mujeres. Astringentes, sus compuestos activos favorecen la apariencia de la piel, sirviendo para exfoliar y retirar las células muertas, así como para hidratar y cerrar los poros. Óseas, ya que posee un alto contenido de calcio y de folato, resulta un aliado para la salud y la regeneración de los huesos y de los cartílagos. Anticancerígenas, gracias a su gran aporte de antioxidantes, esta especia previene el desarrollo de distintos tipos de cáncer, tales como el cáncer de próstata, de hígado y de garganta. Antidiabéticas, ya que ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre, el achiote es considerado un aliado contra la diabetes.





**Usos:** Preparación de bebida refrescante, ya sea con agua o leche, principalmente fría, o mejor aún, con hielo agregado. Existen diferentes recetas para preparar bebidas frappes e inclusive nieve de Tascalate.

**Precauciones:** La cantidad de Canela presente en la fórmula no representa ningún riesgo a la salud. En el caso del Achiote, quienes se encuentren próximos a realizarse intervenciones quirúrgicas deben evitar su consumo, ya que podría alterar los niveles de glicemia. Y aquellos pacientes con insuficiencia renal o que estén siendo sometidos a tratamientos con medicamentos para la hipertensión, diuréticos y agentes mutagénicos, deben evitar el consumo del achiote.

**Ventajas competitivas:** Al no tener azúcar añadido puede pertenecer al mercado Vegano, refrescante, sin culpas, tradicional y muy conocido en el Sureste de la República.

**Segmentos:** Diabéticos, Veganos, Deportistas, Fitness, Hipsters, Personas preocupadas por la salud personal y familiar y comunidad chiapaneca de todo el país.

# TA-004 CHILATE

**Origen:** Guerrero, alguna referencia lo declara en Ayutla de los Libres

**Ingredientes:** Arroz, Cacao, Mascabado y Canela

**Presentación:** Bolsa híbrida, transparente y laminada, sellada térmicamente, con etiquetas frontal y posterior, conteniendo 250 grms de polvo color chocolatoso y olor característico para preparar la conocida bebida guerrerense Chilate.

**Análisis:** Una porción de 30 grms, o dos cucharadas soperas en un vaso regular de agua, nos aportan 129 Kilocalorias, es decir, un 6,4% del consumo sugerido para un hombre standard y el 8,6% del sugerido para una mujer. Aporta 3,7 grms de Grasa, en su modalidad de saturada, es decir, prácticamente un 16% de las grasas de este tipo que es permitible consumir diariamente. No contiene grasas Monoinsaturadas, poliinsaturadas ni Trans. Los carbohidratos provienen de tres fuentes, Azúcares, Almidones y Fibra. Nuestra propuesta, aporta al consumidor 21.6 grms de carbohidratos, en base a azúcares 0.9 grms y la fibra dietética del cacao y canela, 1gr. Complementariamente, nuestra mezcla aporta 0.4 grms de minerales, 2.4 grms de Proteína y 11 miligramos de Sodio.





**Propiedades:** Esta bebida prehispánica contiene propiedades nutrimentales derivadas de su contenido en potasio, fósforo, magnesio, entre otros.

**Beneficios:** Estimula el sistema nervioso, porque contiene una serie de componentes que actúan como estimulantes, es decir, cada vez que comemos chocolate o cacao, ya sea en chilate o en otras presentaciones, conseguimos una placentera sensación de bienestar, debido a la presencia de feniletilamina; esta actúa en el cerebro desencadenando un estado de felicidad y euforia, además de que nos da energía y nos ayuda a recuperar fuerzas. Estimula el sistema digestivo, nos ayuda a evitar el estreñimiento, gracias a que cuenta con ciertas sustancias que llegan al colon. Mejora tu vida sexual, al generar la liberación de endorfinas. Ayuda al mejoramiento de la piel grasa y es suavizante de la misma.

**Usos:** Preparación de bebida refrescante, ya sea con agua o leche, principalmente fría, o mejor aún, con hielo agregado. Existen diferentes recetas para preparar bebidas frappes e inclusive nieve de Chilate.





**Precauciones:** Prácticamente no se han reportado contraindicaciones en el uso de esta bebida.

**Ventajas competitivas:** Existe conocimiento hacia esta bebida por refrescante, tradicional y muy conocida en el Sureste de la República.

**Segmentos:** Deportistas , Fitness , Hipsters , Personas preocupadas por la salud personal y familiar y comunidad guerrerense de todo el país.

ESTE PROYECTO ESTA RESPALDADO

KOLPING BMZ  
M É X I C O

Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung



Tianguis  
Solidario  
Kolping



AVALADO POR  
Asociación  
**Culinaria**  
de México, A.C.  
CAPITULO SUROESTE®





# TA-005 TIZANA DE CACAO

**Origen:** Chiapas

**Ingredientes:** Cascarilla de cacao seco tostado, obtenida durante el proceso de pelado. Horneada, para garantizar su inocuidad. Seca, crujiente y de color marrón.

**Presentación:** Bolsa de papel Kraft degradable con ventana transparente, conteniendo 100 grms de producto.

**Propiedades:** La cascarilla de cacao aporta cantidades significativas de vitaminas A y C a nuestro organismo, también es rica en fibra, calcio, magnesio, ácido oleico, ácido linoleico y antioxidantes. Gracias a todas estas propiedades, es un excelente suplemento nutritivo para reponer fuerzas. El cansancio, la fatiga y los calambres frecuentes pueden ser síntomas de falta de magnesio y la cascarilla de cacao aporta este nutriente esencial para devolvernos la energía. Tiene propiedades que actúan en los intestinos para eliminar las bacterias que causan el malestar digestivo. Otro posible uso es como antiinflamatorio, tiene propiedades diuréticas y ayuda a eliminar la retención de líquidos.



**Beneficios:** Considerada un energizante suave, gracias a la acción de teobromina. Este ingrediente, sumado a los altos contenidos de magnesio, hacen que también sea un buen suplemento nutricional, útil para tratar el cansancio, la fatiga y los calambres, síntomas de deficiencia de este mineral. Por si esto fuera poco, puede ser usado como anti-inflamatorio por sus propiedades diuréticas, combatiendo la retención de líquidos. Todos los beneficios del cacao, sin las grasas que éste representa.

**Usos:** Se puede preparar una infusión, a cualquier hora del día, o mezclada con azúcar o vainilla preparar agua del mediodía, indispensable para la elaboración del tradicional Atole de Negro, bebida tradicional de Michoacán. Algunos terapeutas la utilizan como exfoliante.

ESTE PROYECTO ESTA RESPALDADO

**KOLPING** BMZ  
M É X I C O

Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

Tianguis  
Solidario  
Kolping





# TA-006-80 NIBS

**Origen:** Chiapas

**Ingredientes:** Granos de cacao cuidadosamente tostados, descascarillados y quebrados en molcajete.

**Presentación:** Bolsa grado alimenticio de papel arróz, con ventana transparente al frente, conteniendo 80 gramos de producto.

**Propiedades:** Entre sus propiedades destaca que son ricos en magnesio, calcio, zinc, cobre, potasio, hierro y fibra, por lo que ayudan a la digestión y a combatir el estreñimiento.

Tienen efecto estimulante en el sistema nervioso, gracias a su aporte de teobromina, sirven de calmante y mejoran el ánimo gracias a su aporte de triptófano, el cual ayuda en la producción de serotonina; libera endorfinas, que es la hormona de la felicidad; calma los síntomas del síndrome premenstrual y ayuda a controlar el apetito, por su buen aporte de Cromo estabiliza nuestros niveles de glucosa y apetito; mejora la circulación gracias a sus antioxidantes flavonoides que evitan la obstrucción de las arterias.





**Beneficios:** Los nibs contienen todos los nutrientes del grano de cacao, así como una cantidad de sustancias químicas que ayudan a mejorar el ánimo, como lo son la anandamida, teobromina, serotonina, feniletilamina y triptófano. Son ricos en antioxidantes, minerales, propiedades neurotransmisoras que rejuvenecen y previenen las enfermedades cardíacas. Si se comen como sustituto del chocolate procesado, se eliminan los azúcares y grasas trans de la dieta, lo que ayudará a la pérdida de peso. Los nibs están siendo muy solicitados por el contenido de magnesio que poseen y cada vez más personas están encaminados a consumir este producto.

**ESTE PROYECTO ESTA RESPALDADO**



BMZ



Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung



Tianguis  
Solidario  
Kolping





**Usos:** Se puede consumir de manera directa, o elaborar super licuados, o agregarse a helados y postres, para darles la sensación de crujiente. Ideal para acompañar todo tipo de ensaladas.

**Segmentos:** Por ser un producto 100% natural, portador de energía, y que además no engorda, quienes lo consumen mayormente en el país son las personas que hacen alguna actividad física. Sin duda, un producto con múltiples beneficios que no se ha explotado en el mercado interno, pero que vale la pena aprovecharlo y comercializarlo a futuro para que pueda estar al alcance de todos.



# TA-008-500 CAFÉ TRES NUDOS

**Origen:** Oxchuc, Chiapas

**Ingredientes:** Granos de Café Arabiga, Borbón, tostado y molido medio, aroma y color característicos. Cosechado a mas de 1,200 msnm.

**Presentación:** Bolsa compostable, termosellada. Conteniendo 500 grms. De café en polvo.

**Propiedades:** **Energia**, 2 kcal por taza

**Minerales**, El más abundante es el potasio, con una cantidad de unos 40-80 mg por taza, que supone entre el 1-2% de la ingesta diaria. Otros minerales presentes por taza son el magnesio (24 mg), sodio (1mg), calcio (2 mg), hierro (0,1 mg) y fósforo (4 mg).

**Vitaminas**, la niacina, un tipo de vitamina B, se obtienecuando el grano se calienta.

**Fibra**, contiene polisacáridos no digeribles que se consideran fibra dietética. El contenido en una taza de café puede variar entre 0,14 a 0,65 gr/100 ml y es mayor en el Arábica que en el Robusta.

**Antioxidantes**, La máxima actividad antioxidante se encuentra en el café medianamente tostado.

**Cafeína**, Sustancia estimulante del sistema nervioso central y un poderoso diurético. Cada taza de café contiene entre 50 y 100 mg.





## Beneficios:

- 1. Nos mantiene alerta.** La cafeína es el componente más importante del café, y el psicoactivo más consumido del mundo. Nada más tomar un café, la cafeína actúa en el cerebro, bloqueando un neurotransmisor, la adenosina, que hace que aumenten otras sustancias como la dopamina o la norepinefrina, que aceleran la actividad cerebral.
- 2. Nos ayuda a quemar grasas,** Es una de las pocas sustancias naturales que ayudan a la quema de grasas. La única mala noticia, es que estos efectos positivos de la cafeína van disminuyendo en los grandes bebedores.
- 3. Mejora nuestro rendimiento físico.** Muchos atletas toman varias tazas de café antes de competir, ya que la cafeína aumenta los niveles de adrenalina. Esta hormona prepara a nuestro cuerpo para un esfuerzo físico excepcional: hace que las células grasas descompongan la grasa corporal, liberándola como ácidos grasos libres, que usamos como combustible cuando hacemos ejercicio.
- 4. Contiene nutrientes esenciales.** La infusión tiene muchos otros nutrientes esenciales para nuestro organismo. Una taza de café contiene riboflavina (vitamina B2), ácido pantoténico (vitamina B5), manganeso, potasio, magnesio y niacina.



**5. Disminuye el riesgo de padecer diabetes.** La diabetes de tipo 2, la más frecuente, puede prevenirse con unos hábitos de vida saludables: manteniendo un peso correcto y haciendo ejercicio. Pero la cafeína también parecer jugar un papel en la ecuación. Diversos estudios han mostrado que la gente que consume café tiene un riesgo entre un 23 y un 50% menor de padecer diabetes. Hay investigaciones que elevan este efecto hasta un 67%.

**6. Disminuye la posibilidad de sufrir enfermedades neurodegenerativas.** Diversos estudios muestran que los bebedores de café podrían tener un 65% menos de posibilidades de padecer Alzheimer, y entre un 32 y un 60% (según los estudios) de sufrir Parkinson.

**7. Protege el hígado de padecer cirrosis.** El hígado es nuestra víscera más voluminosa y la que más funciones cumple en nuestro organismo, la gente que bebe más de 4 tazas de café al día tiene un 80% menos de posibilidades de padecer la dolencia.

**8. Combate la depresión.** Según un estudio de la universidad de Harvard, el riesgo de sufrir depresión disminuye cuando aumentamos el consumo de café, al menos en las mujeres, que es con las que se realizó el estudio. Las mujeres que consumieron cuatro o más tazas de café al día desarrollaron la depresión en un 20% menos. De nuevo, la cafeína es la responsable de esta reducción, ya que las mujeres que consumían descafeinado no mostraron ninguna mejora.

El consumo moderado de café, además, puede reducir de manera significativa las probabilidades de suicidarse. Según señala el grupo de investigadores de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard en Boston, aquellos que toman café a diario se suicidan hasta un 50% menos que las personas que no consumen dicha bebida en absoluto o que toman café descafeinado. La cantidad propicia se encuentra entre las dos y cuatro tazas de café al día.





**9. Reduce el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.** Un grupo de investigadores de la Sociedad Americana para la Nutrición encontraron que el consumo de café en cantidades elevadas reduce el riesgo de sufrir cáncer de colon. El estudio fue llevado a cabo en más de medio millón de personas y descartó los beneficios del descafeinado. Finalmente, un estudio sueco que salió a la luz en 2017 también vinculó el consumo elevado de cafeína (cinco o más tazas diarias) con la reducción del cáncer de mama.

**10. Puede reducir el riesgo de sufrir un infarto.** Es conocido que la cafeína aumenta la presión sanguínea, pero no aumenta el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular, sino todo lo contrario: parece que previene los infartos. Una de las máximas autoridades académicas en esta materia, el profesor Peter Martin, que dirige el Instituto de Estudios del Café en la Universidad de Vanderbilt, ha criticado la “asociación errónea” entre la cafeína y las enfermedades cardíaca: “El pasado mes de junio se publicó un informe que recoge varios de los estudios realizados durante la última década que, precisamente, relacionan el consumo en cantidades moderadas con una reducción del riesgo de padecer insuficiencias cardíacas”. Unos beneficios que solo desaparecerían si se consumen más de cuatro o cinco cafés al día.



**Precauciones:** Lo recomendable es no pasarse de las 4-5 tazas de nuestro café expreso al día. En cualquier caso, las cantidades también dependen de cómo metabolice cada persona la cafeína.

Pese a que esta sustancia aumentala frecuencia cardiaca y puede elevar de forma puntual la presión arterial, no existe motivo alguno para que un hipertenso bien controlado no pueda tomar café.

No se aconseja su consumo en niños menores de ocho años, en personas con trastornos neuropsiquiátricos, en los que el consumo pueda desencadenar ansiedad, crisis de pánico o insomnio; y en algunos pacientes que sufren habitualmente taquicardias.

**Usos:** Preparación de la infusión caliente más tomada en el mundo, o preparación de bebidas frías tipo Frappé.

**Segmentos:** Hogar, Oficinas, Escuelas, Hospitales, Cafeterías, Expendios, Tiendas Naturistas, etc.





# TA-010 BALSAMO PARA LABIOS

**Origen:** Chiapas y Puebla

**Ingredientes:** Manteca de Cacao, Cera de Miel y Aceite de Coco.

**Presentación:** Frasco plástico con tapa rosca conteniendo 21 mg de producto en forma de bálsamo.

**Propiedades:** Tiene grandes propiedades humectantes, por lo que retiene la humedad en la piel y es un excelente agente hidratante. Es una fuente de vitamina E y antioxidantes polifenólicos y flavonoides, lo que lo convierten en un gran protector y regenerador. El uso continuo de la manteca de cacao en la piel refuerza la producción de colágeno y elastina, manteniendo la piel permanentemente hidratada y flexible.

Así como la cera de abejas, la cual aporta al bálsamo labial hidratación y nutrición, además de propiedades antisépticas, antibacterianas, emolientes y antiinflamatorias. También tiene vitamina A que ayuda a conseguir labios atractivos y sanos.

**Beneficios:** Protege, nutre, humecta y repara.

**Usos:** Principalmente el mantenimiento de labios, pero también...

1. ¿Te has salido al hacerte la raya del ojo? ¿Te has pasado con el maquillaje? Aplica un poco de bálsamo labial sobre un bastoncillo y utilízalo para corregir pequeñas imperfecciones de maquillaje.

2. Si quieres tener las cutículas más suaves y manejables, échate sobre ellas un poco de bálsamo labial antes de dormir.

3. El bálsamo labial también es útil para suavizar las uñas, reparar grietas o pequeñas roturas.



4. Si se te ha acabado la crema hidratante de manos, puedes aplicar tu bálsamo de labios sobre las zonas más secas y después frotar bien las manos para repartir el producto uniformemente.
5. Si aplicamos mediante pequeños toquecitos el bálsamo labial sobre el contorno de ojos, conseguimos hidratar la piel de esa zona y suavizar las líneas de expresión.
6. ¿Te suenan esos pelitos de las cejas que se empeñan en ir por libre y no hay forma de controlarlos? Un poquito de bálsamo labial sobre ellos y problema resuelto.
7. ¿Mal rostro y piel apagada? Unos toques de bálsamo labial sobre los pómulos actuarán como iluminador y darán vida a tu piel.
8. Mezcla bálsamo labial con una sombra de ojos y conseguirás un brillo de ojos perfecto para resaltar la mirada.
9. El bálsamo labial es muy práctico para controlar esos cabellos rebeldes que se resisten y para combatir el encrespamiento. Actúa como sérum capilar.
10. Cuando tenemos alergia o un resfriado, nos sonamos constantemente y eso acaba por irritar y resecar la nariz. Un poco de bálsamo labial en los alrededores de la nariz hidratará y calmará la zona.





**Precauciones:** Practicamente no existen contraindicaciones conocidas. En caso de ingesta involuntaria, no hay problema pues en la elaboración intervienen productos solamente grado alimenticio. Mantenerse alejado del sol y alta temperatura, pues el bálsamo tiende a volverse líquido. Al recuperar su temperatura optima vuelve a su estado natural, siempre unttable.

**Segmento:** Hogar, Estéticas, Tiendas Naturistas.



# TA-011-30 CHOCOLATE DE MESA

**Origen:** Chiapas

**Ingredientes:** Cacao, Maíz, Azúcar, Canela y Pimienta Gorda

**Presentación:** Tableta maciza, conteniendo 30 grms de chocolate, envuelta en papel grado alimenticio.

**Propiedades.** Polifenoles (antioxidantes). Puede contener hasta 50mg de polifenoles por gramo.

Teobromina. Sustancia estimulante similar a la cafeína.

Minerales como el magnesio, cobre, potasio, calcio.

Posee un 50-60% de carbohidratos, 30-35% de grasa y 3-7% de proteína. Tiene propiedades antiinflamatorias.

Interviene en la respuesta inmune. Protege del daño ultravioleta en la piel en preparaciones tópicas.





**Beneficios:** Es un potente antioxidante, los cuales nos protegen de la agresión que ejercen los radicales libres sobre nuestros tejidos. Tonifica el sistema nervioso, activándolo sin exacerbarlo, ayudando en esas situaciones que requieran concentración mental. Además, provoca una sensación de bienestar.

Es benéfico para el sistema cardiovascular en general. Interviene en la salud de los vasos sanguíneos, hipertensión y diversas funciones plaquetarias.

**Usos:** Para preparar una deliciosa bebida caliente y espumosa, ya sea con leche o con agua.

**Segmentos:** Cafeterías, Chocolaterías, Tiendas de Conveniencia, Hogar, Deportistas.



La producción de la espuma es un proceso que involucra la dispersión e introducción de aire (gas) en un líquido y requiere de la agitación vigorosa o bien, de la inyección de aire en el mismo. Desde la antigüedad, específicamente en el caso de la preparación de bebidas de chocolate espumoso, se ha recurrido principalmente a dos técnicas. La primera es el transvasado, que se encuentra, por ejemplo, registrada en vasijas mayas y en códices como el Tudela: en esa técnica se pasa el líquido de un recipiente a otro, estando éstos a diferentes alturas. La segunda técnica, llevó al desarrollo y al uso del “molinillo”, un utensilio fabricado originalmente de ramas o raíces.



**ESTE PROYECTO ESTA RESPALDADO**

**KOLPING**  
M É X I C O

**BMZ**

Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung



**Tianguis  
Solidario  
Kolping**



# TA-012-90 CHOCOLATE DE MESA

**Origen:** Chiapas

**Ingredientes:** Cacao, Maíz, Azúcar, Canela y Pimienta Gorda

**Presentación:** Tableta maciza, conteniendo 90 grms de chocolate, envuelta en papel grado alimenticio.

**Propiedades:** Polifenoles (antioxidantes). Puede contener hasta 50mg de polifenoles por gramo.

Teobromina. Sustancia estimulante similar a la cafeína.

Minerales como el magnesio, cobre, potasio, calcio.

Posee un 50-60% de carbohidratos, 30-35% de grasa y 3-7% de proteína. Tiene propiedades antiinflamatorias.

Interviene en la respuesta inmune. Protege del daño ultravioleta en la piel en preparaciones tópicas.



**Beneficios:** Es un potente antioxidante, que nos protegen de la agresión que ejercen los radicales libres sobre nuestros tejidos.

Tonifica el sistema nervioso, activándolo sin exacerbarlo, ayudando en esas situaciones que requieran concentración mental.

Además, provoca una sensación de bienestar.

**Usos:** Para preparar una deliciosa bebida caliente y espumosa, ya sea con leche o con agua.

**Segmentos:** Cafeterías, Chocolaterías, Tiendas de Conveniencia, Hogar, Deportistas.



**ESTE PROYECTO ESTA RESPALDADO**





# TA-013-35 CHOCOLATE CON CANELA

**Origen:** Chiapas

**Ingredientes:** Cacao, Azúcar y Canela de Raja

**Presentación:** Tableta de chocolate macizo con 50% de cacao, conteniendo 35 gramos de producto, envuelto en papel grado alimenticio.

**Propiedades:** Contiene una serie de componentes con propiedades euforizantes y estimulantes, como la feniletilamina (perteneciente a la familia de las anfetaminas), la cual actúa en el cerebro desencadenando un estado de euforia y bienestar emocional. Algunas personas sienten la necesidad de comer chocolate en momentos en los que se sienten tristes o afligidos.

De acuerdo con la publicación de Journal of Physiology, existe un antioxidante presente en el cacao, llamado epicatequina, que provoca en el organismo efectos similares al ejercicio, al estimular el número de mitocondrias, que generan la energía necesaria en las células.

El chocolate contiene flavonoides, componente básico que ayuda a evitar el congestionamiento de las arterias, previniendo de ataques cardíacos y derrames.

Ayuda a disminuir la depresión, haciéndote sentir bien y mejorando el estado de ánimo de las mujeres durante el periodo pre-menstrual.

La canela tiene demostrados efectos antimicrobianos en nuestro organismo.





**Beneficios:** Consumir un buen chocolate también ayuda a reducir tu nivel de estrés ya que su consumo reduce el nivel de cortisol, una hormona que se libera como respuesta al estrés.

Ayuda a disminuir la depresión, haciéndote sentir bien y mejorando el estado de ánimo de las mujeres durante el periodo pre-menstrual.

El chocolate es rico en flavonoides, un activo que estimula las arterias para que el flujo sanguíneo sea normal y la presión arterial descienda hasta niveles estándar. Por lo tanto, ¡también te ayuda a bajar la tensión!

**Usos:** Puede consumirse directamente a manera de snack, o puede diluirse en leche o agua, para preparar bebidas sabor a chocolate.

**Precauciones:** Su consumo excesivo puede provocar problemas digestivos, en especial por la propiedades laxantes de la canela

**Segmento:** Tiendas naturistas, cafeterías, deportistas, clubs sociales, tiendas de conveniencia, chocolaterías, hogares, gimnasios.



**ESTE PROYECTO ESTA RESPALDADO**





# TA-014-35 CHOCOLATE CON ALMENDRA

**Origen:** Chiapas

**Ingredientes:** Cacao, azúcar y almendras

**Presentación:** Tableta de chocolate macizo con 50% de cacao, conteniendo 35 gramos de producto, envuelto en papel grado alimenticio.

**Propiedades:** Contiene una serie de componentes con propiedades euforizantes y estimulantes, como la feniletilamina (perteneciente a la familia de las anfetaminas), la cual actúa en el cerebro desencadenando un estado de euforia y bienestar emocional. Algunas personas sienten la necesidad de comer chocolate en momentos en los que se sienten tristes o afligidos.

De acuerdo con la publicación de Journal of Physiology, existe un antioxidante presente en el cacao, llamado epicatequina, que provoca en el organismo efectos similares al ejercicio, al estimular el número de mitocondrias, que generan la energía necesaria en las células.

El chocolate contiene flavonoides, componente básico que ayuda a evitar el congestionamiento de las arterias, previniendo de ataques cardíacos y derrames.

Ayuda a disminuir la depresión, haciéndote sentir bien y mejorando el estado de ánimo de las mujeres durante el periodo pre-menstrual.

La almendra es una fuente de energía que concentra grandes cantidades de los principales nutrientes: proteínas, grasas, hidratos de carbono y minerales. Es rica en vitaminas E y B, que la convierten en un fuerte y poderoso antioxidante para combatir los radicales libres.



**Beneficios:** Consumir un buen chocolate también ayuda a reducir tu nivel de estrés ya que su consumo reduce el nivel de cortisol, una hormona que se libera como respuesta al estrés.

Ayuda a disminuir la depresión, haciéndote sentir bien y mejorando el estado de ánimo de las mujeres durante el periodo pre-menstrual.

El chocolate es rico en flavonoides, un activo que estimula las arterias para que el flujo sanguíneo sea normal y la presión arterial descienda hasta niveles estándar. Por lo tanto, ¡también te ayuda a bajar la tensión!

**Usos::** Puede consumirse directamente a manera de snack, o puede diluirse en leche o agua, para preparar bebidas sabor a chocolate.

**Segmento:** Tiendas naturistas, cafeterías, deportistas, clubs sociales, tiendas de conveniencia, chocolaterías, hogares, gimnasios.



**ESTE PROYECTO ESTA RESPALDADO**





# TA-015-100 CHOCOLATE CON GENGIBRE

**Origen:** Chiapas y Puebla

**Ingredientes:** Cacao, Azúcar y Gengibre

**Presentación:** Tableta de chocolate macizo de 100 grms, envuelta en papel grado alimenticio y etiqueta con información nutrimental.

**Propiedades:** La unión de estos dos superalimentos genera una interesante generación de Antioxidantes.

Compuestos nitrogenados; que incluye proteínas, metilxantinas, teobromina y cafeína (estimulantes del sistema nervioso central, diuréticos, y relajantes del músculo liso) La Teobromina inhibe la tos persistente al reducir la actividad del nervio vago.

Minerales, como potasio, fósforo, silicio, boro, cromo, manganeso, cobalto, cobre, hierro, zinc y magnesio.

Ácido valérico (que actúa como reductor de estrés, a pesar de la presencia de estimulantes).

Hidratos de carbono: entre un 40 y un 50%.

Grasas: entre un 6 y un 8%, destacando principalmente la presencia de ácidos grasos esenciales (oleico y linoleico).

Aminoácidos: arginina, leucina, asparagina, histidina, lisina, metionina, treonina, tirosina, triptófano, valina, glutamínico y ácido aspártico.

Vitaminas: vitamina C y niacina.

Otros nutrientes: flavonoides y ácido oxálico.



**Beneficios:** Todos los beneficios antioxidantes y energéticos que nos aporta el cacao y combinarlo con los del jengibre, para fortalecer el sistema inmune. El jengibre es probablemente uno de los mejores alimentos que existen para el cuidado del sistema digestivo, gracias a su poder antibacteriano útil a la hora de tratar una amplia variedad de problemas intestinales. Al estimular el páncreas aumenta la producción de enzimas que ayudan y favorecen el proceso de la digestión. También es un remedio antidiarreico, ayudando a aumentar la población de bacterias beneficiosas en nuestra flora intestinal y a luchar contra microorganismos infecciosos causantes de afecciones intestinales gracias a sus cualidades antibacterianas.

**Usos:** Consumo directo como snack, aperitivo o como postre, a manera de digestivo.

**Precauciones:** Puede causar ardor de estomago en algunas personas sensibles a la fórmula.

**Segmento:** Hogares, gimnasios, tiendas de conveniencia, tiendas naturistas.



**ESTE PROYECTO ESTA RESPALDADO**





# TA-016-60 CHAPULIN CON SAL Y LIMON

**Origen:** San Mateo Cuanalá, Puebla

**Ingredientes:** Chapulín spp., sal de grano y limón

**Presentación:** Bolsa hibrida transparente y laminizada, sellada con sistema Zip-lock, conteniendo 60 grms de crujientes chapulines.

## **Propiedades:**

Vitamina B1 y B2 . Los chapulines tienen contenidos significativos de tanto la vitamina B1 como la B2, las cuales ayudan a mantener nuestro sistema digestivo y nervioso en buen estado.

Omega 3 . Contienen ácidos grasos que pertenecen a la familia de los omega 3. Debido a que los chapulines sólo se alimentan de plantas, éstos almacenan los omegas 3 de lo que consumen. El omega 3 es bueno para reducir el colesterol a quienes los consumimos.

Alto valor en proteína, arriba del 70%



## Beneficios:

Efecto antibacteriano. El exoesqueleto de los chapulines está compuesto en parte por quitina, la cual funciona como un agente antibacteriano. Por lo que los chapulines nos pueden ayudar a disminuir el riesgo a contraer algunas enfermedades como salmonela, E. coli, entre otras.

Mejoran nuestra digestión. Al ser un insecto alto en fibra, su ingesta es benéfica para la digestión y el microbioma de nuestro aparato digestivo. Esta fibra proviene en gran parte del mismo componente, la quitina.

Altos contenidos de antioxidantes . La capacidad antioxidante de los chapulines es 5 veces mayor que la del jugo de naranja, según un estudio realizado en varios insectos como saltamontes, grillos y gusanos. Al consumir antioxidantes podemos proteger a nuestro cuerpo del daño que pueden causar los radicales libres a nuestras células. Y así mantener a nuestro cuerpo en un mejor estado por un mayor tiempo.

**Usos:** Pueden saborearse de manera directa o ser incluido en diversas recetas de la gastronomía nacional, como salsas, guizos, aderezos, etc.

**Precauciones:** Las patas suelen ser filosas y enterrarse en las encías , por lo que se recomienda masticarlos con sumo cuidado.

**Segmento:** Cocina gourmet.





# TA-017-60 CHAPULIN CON CHILE DE ARBOL

**Origen:** San Mateo Cuanalá, Puebla

**Ingredientes:** Chapulín spp., sal de grano ,limón Y chile de árbol.

**Presentación:** Bolsa hibrida transparente y laminizada, sellada con sistema Zip-lock, conteniendo 60 grms de crujientes chapulines.

**Propiedades:**

Vitamina B1 y B2 . Los chapulines tienen contenidos significativos de tanto la vitamina B1 como la B2, las cuales ayudan a mantener nuestro sistema digestivo y nervioso en buen estado.

Omega 3 . Contienen ácidos grasos que pertenecen a la familia de los omega 3. Debido a que los chapulines sólo se alimentan de plantas, éstos almacenan los omegas 3 de lo que consumen. El omega 3 es bueno para reducir el colesterol a quienes los consumimos.

Alto valor en proteína, arriba del 70%

## CHAPULIN CON CHILE DE ÁRBOL

Ricos en Minerales (Ca, Mg y Zn)

Ricos en vitaminas A, D y C

Aproximadamente 72% de proteína

Sin colesterol

Contenido: 60 gramos al envasar

Elaborados en San Mateo Cuanala, Puebla, Pue.

Pedidos al 221 109 6309



### Beneficios:

Efecto antibacteriano. El exoesqueleto de los chapulines está compuesto en parte por quitina, la cual funciona como un agente antibacteriano. Por lo que los chapulines nos pueden ayudar a disminuir el riesgo a contraer algunas enfermedades como salmonela, E. coli, entre otras.

Mejoran nuestra digestión. Al ser un insecto alto en fibra, su ingesta es benéfica para la digestión y el microbioma de nuestro aparato digestivo. Esta fibra proviene en gran parte del mismo componente, la quitina.

Altos contenidos de antioxidantes . La capacidad antioxidante de los chapulines es 5 veces mayor que la del jugo de naranja, según un estudio realizado en varios insectos como saltamontes, grillos y gusanos. Al consumir antioxidantes podemos proteger a nuestro cuerpo del daño que pueden causar los radicales libres a nuestras células. Y así mantener a nuestro cuerpo en un mejor estado por un mayor tiempo.

**Usos:** Pueden saborearse de manera directa o ser incluido en diversas recetas de la gastronomía nacional, como salsas, guizos, aderezos, etc.

**Precauciones:** Las patas suelen ser filosas y enterrarse en las encías por lo que se recomienda masticarlos con sumo cuidado.

**Segmento:** Cocina gourmet.

## CHAPULIN CON CHILE DE ÁRBOL

Ricos en Minerales (Ca, Mg y Zn)

Ricos en vitaminas A, D y C

Aproximadamente 72% de proteína

Sin colesterol

Contenido: 60 gramos al envasar

Elaborados en San Mateo Cuanala, Puebla, Pue.

Pedidos al 221 109 6309





# TA-018-60 SAL DE CHAPULIN

**Origen:** San Mateo Cuanalá, Puebla y Simojovel, Chiapas

**Ingredientes:** Chapulín spp, sal de mar, limón y chile de Simojovel

**Presentación:** Salero de cristal conteniendo 60 gramos de polvo.

**Propiedades:** Rico en minerales, alto en proteína digestible, rico en Bromuro de Arecolina, poderoso peristáltico natural

**Beneficios:** Salivante natural. Digestivo por naturaleza, rico en fibra.

**Usos:** Ideal para acompañar bebidas tradicionales como Mezcal, Tequila, Pox o para sazonar diferentes guisos. Se puede espolvorear sobre la fruta y para acompañar diversas ensaladas.

**Precauciones:** Nivel medio de picante

**Segmento:** Gastronomía



QUEDAMOS A SU ORDENES, ESPERANDO PRONTO PODER SER PARTE  
INTEGRAL DE SU NEGOCIO.

MVZ. VICTOR MANUEL MONTES ARAUJO

FACE. <https://web.facebook.com/tatikadelino>

Watts. 2211096309